□學生的分析

【周晨光】

學生中因爲志趣的各別、所以就分成了幾派、現在我以系統的分析分解之、大約可以分成下列幾派、

一、（讀書派）

二、（運動派）—這派的學生、幾乎終日在運動、足球藍球排球跳高等是他們的功課、書本是不重要的、

三、（娛樂派）—這是對於正當娛樂而說的、例如音樂攝影等等、

四、（浪漫派）—這派中的分子、也不研究學問、也不致力運動、或高尚的娛樂、

他們所研究的是洋裝的式樣、某女郎的美麗、某明星的風騷、舞女的腰、張競生的著作等等、跳舞場跑狗場是他們的教室、而學校只是他們的集會所或談論的地點、

現在學生的情形、實在可以悲觀、屬於第一派的學生、當然大少、即第二第三兩派都是有減無增、而都成爲浪漫派的同志了、熱心教育者、當迅速地設法補救呀、雖然這件事情是不易成效的、

肺既爲人身最寶貴之物、即吾人應如何保存之、擁護之、堅強之、使不爲外界毒菌所侵略耶、是則深呼吸在焉、蓋深呼吸者、強肺之一術也、然行深呼吸、必遵下例之條件、（一）飯後不可行深呼吸、（二）行深呼吸時、必心純一、無雜念、始無阻血液之舒行、（三）不可穿衣太多、致妨胸腔之伸縮、（四）深呼吸之前、先將肺內之濁氣、吐出二三口、然後徐徐吸入、爲慢爲佳、耳無聞聲、斯爲上乘、（五）方呼吸中、決不可中止、（六）深呼吸宜在清晨、因朝曦甫上、宿氣初清、此時之空氣甜爽有餘、補益身體良多、（七）須在樹木繁多之地、行深呼吸、因花木能吸收吾人呼出之炭酸素、而放出人類所最寶貴之養素也、『佳木葱蘢而可悅、』吾人對之、精神上亦起不小美感焉、

（丙稱酬）

□免跌開之痛

小孩子們在道路上玩耍、往往最難免跌之痛苦、一時血流不能掩住、甚有性命之危、我小時也受着了這種痛苦不少、所以我後來研究了一種極另驗的法子、就是把烏賊魚的骨頭、先把他洒乾、然後再刮成粉、以後每遇跌開的時候、只要把這粉拍上、竟可以止血而不痛矣、

（佘山）

新出品兒童領花

培德領帶公司啓

□預約展期通告

茲應外埠多數讀者要求。特將預約展期兩月。至陽曆十二月三十日止。決不再展。同時增加新材料。全書竟有四五百頁。銅圖亦加數百幀。成本未免過重。不得不稍加定價。計精裝每本五元。平裝四元。預約精裝每本三元。平裝每本二元半。

□攝影失敗因缺乏攝影常識閱

林澤蒼高維祥合著

趨重實用 無師自通 增廣攝影良友

確能解決攝影各種問題

『袖珍攝影良友』早經售罄。由著者林澤蒼高維祥修訂。擴充編幅。增加最新材料十萬餘言。多爲各國攝影專書之精華。附成績美滿之藥方表式等。爲著者多年之經驗。尤趨重實用。對於攝影問題。詳論無遺。無顧此失彼之弊。又慶爲學者設身處地着想。二個月出版。現發售預約。□擔保□出版後如未能滿意。立即還洋。決不食言。

中國攝影學會出版部啓 上海南京路二十號

□最近新到 大批外國明星照片

□附售中國照片

外國電影、有久長之歷史、成績頗佳、而男女電影明星之表演、尤有令人欽佩而崇拜者、如麗琳甘熙受女界之顛倒、滬上專售外國電影明星照片者、僅有南京路二十號華商三和公司一家及北四川路上海大戲院隔壁第二門市部、多出外洋直接運售、計有數百種、銷售迄今已六七年、且爲獨家經理、其五寸大小照片（并非印刷）每張一角、每打一元、清晰異常、十寸中國明星照片、特價七折、以示提倡、倘有外國原底照片、特廉售、每張自二角起、聞該公司爲便利購者起見、特擬請各商店批售、利息極厚云、（九）

新奇照片

此貨係華人發明製造、每包一角、有無影白照相八張、放在藥水內頃刻現出清晰影像、永久不變、新奇有趣、分號碼先出中外電影演員九套、風景五套、孫中山二套、梅蘭芳一套、（附郵五分即贈樣包）招請外埠經理

□總批發 上海南京路二十號 華商三和公司

□敬告投稿者□歡迎加入□

本報由全體同人常期選述、固已無需外界投稿、但愛讀諸君、如有自己之經驗心得、足增他人常識者、亦常擇尤發表、惟必遵照下列條件、（一）積聚之稿件、絕對拒絕、（二）滿一千字以上之稿件不收（三）不切實用之稿件不收、未完之稿件不收（四）來稿宜介紹實用方法與智識、勸導指迷與改良生活、違此不收（五）攻擊他人的稿件、絕對拒絕（六）長期選述者另行致酬、

常識

胡適題

第一百十四期

（民國十七年十二月六日）

□每份售洋二分□

（館址）上海南京路二十號

定報價目：每三日出一張 本外埠五個月一元 全年二元并贈報夾 寄費在內國外加倍 郵票代價照九五計值

廣告價目：每期每格（共計五方寸）五元 均排於新聞之旁如嵌入新聞中長期面議

保留此號 可得獎品

№ 11468

下期發表開獎號碼

分文不加 報價如舊

參看上期獎品極多

本期要目

深呼吸
冬令衛生
遺精者注意
上海和尚秘幕
留心內地滑頭醫生
關於絨之種種
天文謎語
學生的分析

本會是社會之導師 青年之良友

（深）（呼）（吸）

能澄清血液使人豐腴圓滿 能強固肺臟使人免除肺病

（簡岳欣）

疇昔婦女、競向束胸、考其流弊、有不可勝言者、蓋胸束過甚、有碍肺部之發伸、致空氣不能多吸、此患肺病者之所以日多一日也、吾人日處於都市中、塵囂萬里、毒菌滲雜、身弱者吸之、生命危險矣、人烟稠密、空氣汚濁、處處伏殺人之機、前經醫家統計、我國每年亡於肺病者、不下一百萬、病而未死者、不下一千萬、於虖、觀此驚人之數、孰不悚然而懼也乎、然則吾人如何其可鞏固一已肺臟、有如堅固城壘、以對敵然、使毒菌不得侵入、雖侵入而不轉瞬亦爲肺臟所敗乎、余作斯篇、緣起於是也乎、夫肺主呼吸、能澄清血液、故凡陳腐朽敗之細胞、一經肺臟之化鍊、即可化爲純良之血液、然後運行全軀、使各部皆得清鮮之血、故全身始呈活潑之現象、夫疾病之根本原因、乃血液以含之毒素、不起新陳代謝之作用、於是病乃來襲、深呼吸旣能強壯肺臟、復有澄清血液之能、即其能治疾也、無可疑義焉、然深呼吸最能醫者、肺病也、凡患肺結核、支管炎、肺尖加答耳等、苟能實行深呼吸、即能收實效、而肺病至於末期、行深呼吸、日光浴、充足睡眠、且一綫希望使足焉、人類之中、有肥有瘦焉、肥者乃身體脂膏過甚、而瘦者脂肪缺乏也、故欲增肥、須食多脂肪之物、然人之所以致瘦、其直接原因、乃使用神經過度、致全身之酸素供不足、故全身脂肪亦爲神經系統所吸用、故欲增身軀之重量、得不瘦弱、第一宜有多量酸素供給、而酸素出於肺臟之呼吸作用、故欲成一豐腴圓滿之人、不可不行深呼吸、

（接四百五十六頁）

□患遺精者請注意（雪深）

青年患遺精者十居八九、妄投藥丸、鮮能見效、今有良術數則、係由鄙人經驗所得、鄙人實行未半載、病已霍然全愈、特錄之、以餉同病者、

□修心　遺精雖係體弱所致、然亦因思想不正之故、是以患者切宜自愼、無論何時千萬勿思慾念、倘偶或念及、當斬釘斷鐵、立時拋棄、移思想於他願、至於淫書穢語尤宜屏絕、總之、心所思、耳所聞、目所見、始終不涉於淫字、

□忌口　凡富有刺激性之食物、切忌勿食、須知來日方長、勿貪一時之口福而置生命於腦後、

□休養　切勿勞力或用腦過度、睡眠時間、最佳能限止、勿宜過少亦不宜過長、晚間如有應酬、無論如何最遲須於十二時前歸臥、千萬勿全夜勿睡、否則甯傷感情、不可爲親友所牽、

□愼睡　睡時不宜穿褲、（惟兩手勿近陰莖否則易犯手淫）須向右側睡、切忌仰面臥、被褥勿宜過暖、倘於夢中有性慾事、當牢記此係夢境、劇然自醒、亦可挽救於萬一、

以上數則患者倘能按法行之、不久病魔不可戰而自退矣、

□冬令衛生（簡岳欣）

冬之神、大踏着步向大地來臨了、『滕六四出』的天氣、將近到了、人們都忙着預備御寒的器具、什麼棉袄呀、火爐呀、但是我有一忠告、就是要怎樣用棉被和火爐始合衛生呢、我常常見有人、因爲睏的時候、他覺的太寒冷了、將被覆沒他的頭顱而睡、我想這是很不衛生的、因爲棉被裏說不定有微生物、倘若我們吸了、豈不糟了麼、且一呼一吸、呼出的炭氣、又由我們吸回入去、這是怎樣有害於身體呀、還有一倘若夜間發生了什麼事情、他的耳朵爲被所蓋、便一些聲也聽不到、若是遇了火燭而不知醒、他的生命說不定要被『祝融氏』取而去呀、從前有一位八十老翁、雖然年齡很大、精神是矍鑠的、有人問他長壽之術、他說、『仰臥不覆首』、我們在此可以看見不覆首的睡、是很合衛生而可以長壽的呀、

至於用火爐呢、我們一個房間內、開了火爐、空氣是很乾燥的、對於我們很有害處、所以必須置一保滾水在爐上、聽其自便的滾、以冗出水氣來潤和乾燥的空氣、我們又必須常常打開窗門來交換空氣、因爲燒起炭來、有一種毒氣衝塞房間、倘不時時換氣、而牢牢的關閉窗門、是很危險的、

□上海和尚秘幕（靂宇）

全中國的和尚、眞是數都數不清、若是一究是否、眞眞的拋棄紅塵、都是一個問題、更是上海的滑頭、什麼吃肉哩吃魚哩、打野雞哩、叉麻雀哩、無所不爲、最可惡者、是引誘良家婦女、到廟燒香、賊頭鼠腦、往往來來、鬼計多端、眞是傷風敗俗的罪魁、所以很應當去提備一下子、推究其原因、爲租界上太是平等、和尚弁是人類、都聽其自由、再中國人信佛心太利害、婦女更甚、好像蘇帮廣帮、都是迷信鬼神之輩、所以和尚更容易施展他們的使倆、他們初到上海、賃屋一間、供養三座小佛、銅磬、木魚置了三副、順便可以招徠生意、上海屋宇窄狹、大凡是念經懺、都借廟爲道緣、一般婦女、意在媚神、和尚却心存不軌、非但品頭訓足、而見明月張膽、伸手拍肩、正經的婦女、吃了暗苦、不敢說一句話、淫蕩的、就被勾上近年以來、和尚照穿着西裝、冒充留學生、天天在花叢中、後人看破、眞所謂世界之大、無奇不有呢、

□舊報的利用

每天看的報紙、往往有人看罷了、就此一丟、這稱實覺可惜之至、因爲舊報紙的利用很多、現在我只把他一二層寫出來、就可以使讀者明白了、好如「做習字紙」現在市上所售之習字紙、差不多要買到四五十文一張、假如把報紙來練、豈不是極省金錢嗎、很還有一種、就是把他來包書、不容易蛀壞、

□留心內地的滑頭醫生（沈靜徐）

上海的醫生、要自己生意好、就在報紙上大登廣告、在幾處內地的醫生、他們的廣告、便妙極了、原來內地只有推小車有幾個不坐轎子的醫生、就坐在這小車上、與車夫大講而特講起來、并且分外說得響些、說是某家有人生了傷寒症、叫我（指坐在小車上的醫生、以下仿此、）去看、我問他們請過別的醫生沒有、他們說請過了許多、但是病仍然沒有好、我就切了病人的脈、看了他醫的藥方、才知道這些飯桶、把少陽病當作陽明府病醫、病還能好嗎、我便開了一張對症的藥方、果然一帖就好、卷頭卷尾、總是這樣講着、內地不比上海、只消兜幾個圈子就出名了、哈哈、這稱不費錢的廣告、比登報還要好呢、警告內地居民、切莫上他的當、

華商三和公司……爲便利北區顧客增設第二門市部

□□現已開幕特與本公司同時舉行特別優待□□

□各贈四用書尺一支

吾人購貨雖往返奔波。仍難得價廉滿意貨物。本公司依十數年辦貨經驗。擬擴充營業。客精選各種日用百貨。抱「薄利多銷」宗旨。使顧客『適』用而滿『意』。達到上標眞義。雖未全備。但已積極籌備。并將已辦貨物。先行銷售。

星期日本公司第一門市部休業一天　第二門市部星期日照常營業。晚間於九時爲止。

華商三和公司　第一門市部（南京路二十號）（電話一九四一九）　第二門市部（北四川路五〇五號）（上海大戲院隔壁）

□關於絨之種種

（刷絨）　絨之一物、最易着塵、往往拂之不去、茲有一法、若以稻尾蕊製帚刷之、則光澤如新、

（剪絨衣服）　上海女界於秋涼時節、喜剪絨料製衣、凡剪絨一物、最易染塵、如以刷去塵、則絨面必受損傷、最妙以剪絨擦之、則塵落而衣仍無傷、

（絨布出新）　絨布衣毯、一經洗舊、便生槳粒、不復柔暖、可以硬板刷刷之、即起絨毛、與新無異、如絨質已黑、先將絨布濕透、以上等肥皂擦之、入鑵沸煮、換水數次、再以清水滌淨晾乾、以硬扳刷刷之即可、

（絨毛）　凡各種呢絨、及有絨毛之紡織物、經過度皮之強壓力、絨毛不能順直、乃有一法、可以水搵濕、再以熨斗熨乾、然後用刷輕輕刷之、即復原狀、

□天文諺語（錫山）

東鱟日頭西鱟雨，（虹在東，天晴，在西則雨，）西南出北，挑繩絆屋，（風自西南而轉北者，必大，）日枷風，月枷雨，（日月枷，即日月暈也，）落得早，勿濕草，（早晨下雨，不久即止，）風靜日頭沒，明朝又要活，（風靜在太陽沒時，明天必復起）烏雲接日頭，半夜雨稠稠，（稠稠雨聲也，）雲浮雨，嚇小鬼，（鬼俗讀若舉，言不下大雨也，）太陽脂胭紅，非雨便是風，（日出時有紅雲，就要風雨，）小暑一聲雷，黃霉依舊歸，（小暑有雷，又要做黃霉了，）早晨薄薄雲，下晝晒殺人，（早晨雲薄，此日天晴，）三月晒得溝底白，青草變成麥，（田間之麥，收成必佳，）五月裏遮霧撑船不要問路，（必有大水，）日頭反照，晒得狗叫，（久晴，）八月初一難得雨，九月初一難得晴，（此二天晴雨有定）八月南風二日半，九月南風不到夜，（八月南風時間長，九月時間短）三朝迷霧發西風，（連日迷霧，定其西風到，）早訊一，夜訊七，（早晨起風，不久即止，晚間起風，還延七日，）

自由鳴

□婚姻是否講求年紀的大凡一對戀人、都是暗愴着一種不安思議的情字、雙方意見相合、心心相印，若是二里結婚、可謂前後的成功、並不能夠增進精神上愛、可是提倡賣買式婚姻的家庭、專門阻礙一切進行、並且注重迷信、往往使成自殺、變精神病等從此一身罷休、連惶麥都不及、非但是求問籤卜、並是要講、求是不同姓、（按法律規定、同姓不結婚　因爲是血統關係）以外、再求年紀相仿、倘使相善想，便不能成始等情、並不是講求身歲、講求年歲，便是買賣成婚姻，咳起來，打倒一切不平等婚姻，（張峯秀）

□欲使女子解放不可不明此理

愛美是人的天性、尤其是一般婦女小姐們、她們一天的光陰、都耗費在脂粉裝飾、甚至在電車戲場人多的地方、還是從手匣裏拿出一面小鏡、照着她春桃的粉臉、用絹帕揩着、她們的目的、無非是要博得一聲標緻爲快、或是得着情郎誇獎她們的豔麗、所以她們穿了高跟皮鞋『你若然說她行路難、不便當、那末她們情願不便而行、總不肯因此而丟掉時髦的「美」、便是如果你道她穿了高跟皮鞋、簡直像踏高蹺、裝小脚、奇形怪狀、沒有美術的思想、她們聽了多數人這樣的論調、那或者能夠換上錦繡鳳鞋呢、在同樣的道理、她們着了小馬甲、把胸部束起來、你如果說她要妨礙呼吸、壓肺管、那末她們總不會覺悟、還是要學古人所謂柳株細腰的美女但你果說她能像西洋女子的解放起來使雙峯高聳、顯露在外、就能使身體成凹凸形、有天然美、曲線美、便是一個眞眞的人體、并且說如果束了胸直像電線木般的殭挺呆板、那末她們就能從電線木一變而爲「峯高難登」了、

（附注）束胸之害盡人皆知、何奈婦女們爲愛美所縛、不得不犧牲康健、至於着高跟皮鞋、有人說他沒有害處、這也不然、因爲着了高跟皮鞋、就要走起路來、全力都用在脚尖上、久而久之、脚尖就失掉牠的本來形狀、并且還要生雞眼、甚至腫起來、而足部的骨頭、也就大受影響、我想好看的皮鞋鞋子、未嘗沒有、何必定要穿這高跟皮鞋呢、（沈靜徐）

第一要□用國貨乒乓用具

標準五夾木乒乓板　五角
標準四夾木乒乓板　五角
標準三夾木乒乓板　三角半
標準綱柱（伸出檯外）　二元
標準乒乓綱　六角
標準天瑪牌乒乓球　一角
代售「乒乓規則」　三角

華商三和公司　上海南京路二十號